

# ¿Cómo puedo proteger mi salud si tengo SOP?



Las personas con SOP tienen entre **2 y 3 veces** más probabilidades de desarrollar diabetes y/o sufrir un infarto de miocardio o un derrame que las personas sin SOP.

**La buena noticia** Hay muchas cosas que usted y su médico pueden hacer para mantener sano su corazón y prevenir la diabetes.

## ¿Qué ocurre en el cuerpo?

La mayoría de las personas con SOP tienen resistencia a la insulina: su organismo no responde normalmente a la insulina, la hormona que indica a las células que absorban el azúcar de la sangre. Incluso las personas con SOP que no tienen sobrepeso son propensas a tener resistencia a la insulina (hasta 3 de cada 4). Casi todas las personas con SOP que tienen sobrepeso presentan resistencia a la insulina.

Con el tiempo, la resistencia a la insulina aumenta el riesgo de padecer diabetes y enfermedades cardíacas. Existen **medicamentos y actividades** que pueden ayudar a invertir la resistencia a la insulina.



**Las personas con el SOP también tienen más probabilidades de presentar factores de riesgo de cardiopatías, entre ellos:**

	Niveles elevados de colesterol y triglicéridos en sangre		Apnea obstructiva del sueño (cuando se deja de respirar brevemente mientras se duerme)
	Presión arterial alta		Obesidad
	Mayores niveles de andrógenos (ciertas hormonas como la testosterona) en la sangre		Diabetes



*Usted y su médico pueden hacer muchas cosas para vigilar su salud, reducir los riesgos y mejorar su salud en general.*

# Cómo proteger mejor su salud

## Cosas que puede hacer su proveedor de atención médica:

Pida pruebas para controlar la tensión arterial, la hemoglobina A1C, el colesterol y los triglicéridos. A veces se recomienda un estudio del sueño para comprobar si tiene apnea del sueño.

Prescribirle medicamentos que le ayuden a reducir el colesterol y/o la tensión arterial.



Ayudarle a encontrar formas de comer más sano y moverse más, incluso remitiéndole a un experto en dietas, como un dietista o nutricionista.



Prescribir medicamentos, como la metformina, que ayudan a invertir la resistencia a la insulina y a prevenir la diabetes.

## Cosas que puedes hacer:

Deje el tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos. El tabaco eleva la tensión arterial y sobrecarga el corazón y los vasos sanguíneos. Las personas que consumen tabaco también tienen más probabilidades de padecer diabetes.

Siga los consejos de su proveedor sobre la elección de alimentos para alcanzar sus objetivos.

Encuentre formas de mover su cuerpo cada día que le hagan sentir bien y le diviertan.

- Intente realizar alguna actividad física que haga que su corazón lata más rápido (cardio).
- Desarrollar la musculatura también puede ayudar a invertir la resistencia a la insulina, lo que contribuye a prevenir la diabetes.

Explore y pruebe diferentes estrategias para controlar el estrés.



Visite regularmente a su médico. Hable sobre lo que le funciona y lo que no.



**Hay algunos signos y síntomas de cardiopatía que requieren atención médica. Llame al 9-1-1 o acuda a un servicio de urgencias si:**



Tiene dolor o molestias en el pecho, el cuello, la mandíbula, el hombro, la parte superior de la espalda, uno o ambos brazos o la parte superior del vientre



Le cuesta respirar o recuperar el aliento

## Llame a su médico si:



Tiene náuseas o vómitos



Se siente aturdido o mareado, o está inusualmente cansado



Empieza a sudar frío

*Estos pueden ser signos de un ataque al corazón, ¡y necesitas buscar ayuda médica!*



Para más información sobre el síndrome de ovario poliquístico y cómo se creó esta hoja, visite: [www.showyourlovetoday.com/navigate-pcos/](http://www.showyourlovetoday.com/navigate-pcos/)